

POD ZORNÝM ÚHLEM VĚČNOSTI . . .
(místo úvodu) 7

I. POTRAVINY PRO VÝŽIVU TĚLA
A PRO ZDRAVÍ 15

- Co má obsahovat zdravá strava 15
Pro výživu těla 24
Pro zdraví 34

II. POTRAVA PŘI LÉČENÍ A PREVENCI
CHOROB 41

1. Nadváha 41
Co jíst při nadváze 41
Redukční test 50
Krátkodobá redukční dieta pro rychlou úpravu nadváhy 50
Z přírodního (lidového) receptáře 51
Přehled vhodné a nevhodné potravy při nadváze 51
2. Onemocnění srdce a cév a poruchy látkové
přeměny tuků 52
Co jíst při onemocnění srdce a cév a poruchách látkové přeměny
tuků 52
Z přírodního (lidového) receptáře 59
Přehled vhodné a nevhodné potravy při onemocnění srdce a cév
a poruchách látkové přeměny tuků 60
3. Po operacích a akutních onemocněních zažívacího
ústrojí 60
Co jíst po operacích a akutních onemocněních zažívacího ústrojí 60
Z přírodního (lidového) receptáře 67
Přehled vhodné a nevhodné potravy po operacích a akutních onemoc-
něních zažívacího ústrojí 69
4. Onemocnění žlučníku, slinivky břišní a jater 69
Co jíst při onemocnění žlučníku, slinivky břišní a jater 69
Z přírodního (lidového) receptáře 75

Přehled vhodné a nevhodné potravy při onemocnění žlučníku, slinivky břišní a jater	76
5. Průjmová onemocnění, zácpa a vlekly zánět střev	76
Co jíst při průjmových onemocněních, zácpě a vleklem zánětu střev	76
Z přírodního (lidového) receptáře	82
Přehled vhodné a nevhodné potravy u průjmového onemocnění a vlekého zánětu střev	83
6. Onemocnění ledvin a močových cest	84
Co jíst při onemocnění ledvin a močových cest	84
Z přírodního (lidového) receptáře	92
Přehled vhodné a nevhodné potravy při onemocnění ledvin a močových cest	94
Přehled vhodné a nevhodné potravy při závažném selhání ledvin	95
7. Cukrovka	95
Co jíst při cukrovce	95
Z přírodního (lidového) receptáře	109
Přehled vhodné a nevhodné potravy při cukrovce	109
8. Nádorová onemocnění	109
Prevence nádorů speciální stravou	116
Z přírodního (lidového) receptáře	117
Přehled vhodné a nevhodné potravy proti nádorovým onemocně- ním	119
9. Potravinová alergie	119
Co jíst při potravinové alergii	119
Z přírodního (lidového) receptáře	120
Přehled vhodné a nevhodné potravy při potravinové alergii	121
10. Neobvyklé choroby látkové přeměny	121
Co jíst při neobvyklých chorobách látkové přeměny	121
Přehled vhodné a nevhodné potravy u neobvyklých chorob látkové přeměny	124
11. Sexuální poruchy	124
Co jíst při sexuálních poruchách	124
Z přírodního (lidového) receptáře	130
Přehled vhodné a nevhodné potravy při sexuálních poruchách	133
12. Výživa v těhotenství a výživa dítěte od početí až po pubertu	133
Výživa těhotné ženy	133
Výživa kojence	134
Novorozenecké období	134
Období přechodu na smíšenou stravu	134
Výživa za zvláštních podmínek	135
Z přírodního (lidového) receptáře	136
Přehled vhodné a nevhodné potravy v těhotenství	136

13. Chudokrevnost 137
 Co jíst při chudokrevnosti 137
 Z přírodního (lidového) receptáře 139
 Přehled vhodné a nevhodné potravy při chudokrevnosti 139
14. Onemocnění pohybového ústrojí 139
 Co jíst při onemocnění pohybového ústrojí 139
 Z přírodního (lidového) receptáře 141
 Přehled vhodné a nevhodné potravy při onemocnění pohybového ústrojí 144
15. Dieta při snížené výživě těla 144
 Z přírodního (lidového) receptáře 147
 Přehled vhodné a nevhodné potravy u podvýživy 148
16. Kožní a slizniční poruchy 148
 Potrava a zdravá kůže i sliznice 148
 Zevní prostředky z přírodního receptáře 150
 Přehled vhodné a nevhodné potravy při kožních a slizničních poruchách 151
17. Onemocnění dýchacích cest 151
 Co jíst při onemocnění dýchacího ústrojí 151
 Z přírodního (lidového) receptáře 154
 Přehled vhodné a nevhodné potravy při onemocnění dýchacích cest 155
18. Neurózy
 Co jíst při neuróze 155
 Z přírodního (lidového) receptáře 156
 Přehled vhodné a nevhodné potravy při neuróze 157

III. SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK CHRÁNÍ PŘED PŘEDČASNÝM STÁRNUTÍM 159

- Proti stárnutí . . . 159
 Máte rádi celer? 172
 Červená řepa 174
 Česnekem k biblickému věku? 176
 Věk, zdraví a výživa 179

IV. RECEPTÁŘ ZDRAVÉ KUCHYNĚ 181

- Jak správně jíst 181
 Polévky 182
 Maso vepřové 187

Maso hovězí	189
Maso telecí	192
Maso skopové	194
Zvěřina	197
Drůbež	203
Ryby	207
Bezmasá jídla	214
Zelenina	221
Moučníky	228

V. DROBNÉ ZKUŠENOSTI VELKÉHO VÝZNAMU 233

Ze starší kuchyně	233
A co říká tradice staré kuchyně o zelenině?	234
Z kuchyně lidových bylinkářů	234
Přírodní léčba zevních neduhů těla	235
Seznam našich domácích léčivých rostlin	237

SLOVO ZÁVĚREM 241

